

காயத்திரி

காயத்திரி ஜெபத்தில் சூரிய நமஸ்காரம் பிரதமமானது. காயத்திரி ஜெபத்தில் அதாவது தனக்கிஷ்டமாகிய ஒன்றை நீடித்து மனதில் சங்கல்பித்துப் பழகும் சாதனத்தில், சூரியன் உதயமானதும் எழுந்திருந்து அவனுடைய பிரதம ஒளி நம் சரீரம் பூராவும் வீசும்படி, நேத்திரத்திற்குப் பிரகாசத்தைக் கொடுத்து நேத்திரத்தில் உள்ள சகல தோஷத்தையும் சூரியபிரகாச அக்கினியின் பிரவேசத்தால் நிவர்த்திக்குமாறு ஆதித்தனை வணங்கல் வேண்டும். அதாவது சற்று நேரம் அவனுடைய வியாபக ஒளியை நம்முடைய சிறிய ஒளியால் பார்த்தல் வேண்டும். அப்படிப் பார்ப்பதால், அப்பெரிய ஒளியின் சக்தியானது நமது சிறிய ஒளிக்கு நன்மையைக் கொடுக்கும். அன்றியும் அவனை நமஸ்கரிப்பதால் அக்குள் முதலான இடங்களில் காணும் விஷங்களை சூரியன் ரஸ்மியால் மாற்றும். ஆனதால் சரீரத்தின் பேரில் ஆடையின்றி இரண்டு கைகளையும் சிரசுக்குமேல் தூக்கிச் சில நிமிஷங்கள் சூரியனை நமஸ்கரித்தல் வேண்டும். இதன்படியே நமது சரீர அவயவங்களின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் சூரிய உஷ்ணம் தாக்கும் படியான விதத்தில் நமஸ்கரித்தல் வேண்டும். இதன்படியே சூரிய அஸ்தமன காலத்திலும் நமஸ்கரித்தல் வேண்டும். சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்கு மாத்திரம் சந்தியாவந்தனமென்றும், தனக்கிஷ்டமான பிராப்தியை அடைவதற்குத் தனக்கிஷ்ட வஸ்துவை நீடித்து இடைவிடாது மனதில் நினைப்பதற்குக் காயத்திரி என்றும் பெயர்கள் சொல்லப்படும். இதுவரையில் சொல்லிவந்த விதிகளின்படி நடவாதவர்களுக்கே வியாதிகள் உண்டாகும். ஆதலின் அத்தகையார்களின் பொருட்டு வியாதிகளையும், வியாதியின் லக்ஷணங்களையும், அவற்றின் பெயர்களையும், அவற்றிற்குகந்த சிகிச்சைகளையும் கூடியவரையில் இனி எழுதுவோம்.

டாக்டர் - மே. மாசிலாமணி முதலியார்.

ஆனந்த போதினி - 1928 ஞு - மே மீ